**Trawsgrifiad gallwchy fy achub i**

**Gwybod**

Yn ystod y cyfyngiadau symud, gall rhai plant a phobl ifanc gael eu cam-drin a'u camfanteisio'n y cartref. Gallent gael eu gwneud i gredu na ddylent fyth ddweud wrth neb ac mai eu bai nhw yw'r cam-drin. A hwythau wedi'u cau mewn gyda'u cam-drinwyr, ychydig o gyfle i ddianc neu ddweud wrth rywun sydd ganddynt.

Mae'r plant hyn angen eich cymorth! Fel cymydog neu weithiwr allweddol yn ymweld â chartrefi am unrhyw reswm, efallai mai chi yw'r unig un sy'n gallu gweld cam-drin a hysbysu amdano.

**Edrych**

• Ymddygiad gofalus plentyn o gwmpas unigolion penodol

• Newidiadau sydyn mewn ymddygiad

• Plant gyda chleisiau, llosgiadau, marciau brathu neu doriadau yn eu hesgyrn

• Plant yn edrych yn flinedig, gorbryderus neu'n ofnus

• Clywed neu weld gweiddi a thrais tuag at blentyn

• Plant yn cael eu gweld yn cario neu'n defnyddio cyffuriau

• Plant yn bod yn hwyr neu'n cyrraedd adref yn hwyr mewn gwahanol geir

• Plant ar eu pennau eu hunain yn ymweld â thŷ lle mai ond oedolion sy'n byw yno

**Gweithredu**

• Parhewch yn chwilfrydig ac edrych tu hwnt i'r amlwg

• Os nad yw'n teimlo'n iawn, efallai nad ydyw

• Hyd yn oed os ydych yn ansicr, mae'n well hysbysu eich pryderon

• Peidiwch â cheisio ymyrryd eich hun

• Os oes gennych reolwr / arweinydd diogelu o fewn eich sefydliad, hysbyswch nhw ar unwaith

• Ffoniwch yr heddlu ar 101 neu 999 mewn argyfwng

• Ffoniwch yr NSPCC ar 0808 800 5000

During lockdown, some children and young people may be being abused and exploited at home. They can be made to believe that they should never tell anyone and that the abuse is their fault. Shut in with their abusers, they have little chance to escape or to tell anyone. These children need your help! As a neighbour or key worker visiting homes for any reason, you may be the only person able to spot abuse and report it.

**Look**

• Guarded behaviour of a child around particular individuals

• Sudden changes in behaviour

• Children with bruises, burns, bite marks or fractures

• Children appearing withdrawn, anxious or frightened

• Hearing or seeing shouting and violence towards a child

• Children seen carrying or using drugs

• Children being late or arriving home late in different cars

• Unaccompanied children visiting a house where only adults live

**Act**

• Stay curious and look beyond the obvious

• If something doesn’t feel right, it might not be

• Even if you’re unsure, it’s better to report your concerns

• Do not attempt to intervene yourself

• If you have a safeguarding manager / lead within your organisation, notify them immediately

• Call the police on 101 or 999 in an emergency

• Call the NSPCC on 0808 800 5000